



## KOMUNICIRANJE IN MEDSEBOJNI ODNOSI

Mentor:	<b>Doc. dr. Tadej Praprotnik</b> , doktor znanosti na področju antropologije. Predavatelj na Fakulteti za humanistične študije na Univerzi na Primorskem. Področja njegovega raziskovanja so: medijski študiji, medijska konstrukcija realnosti, digitalni mediji, medijski diskurz, sodobne identitete, komuniciranje in medsebojni odnosi.
Kdaj in kje:	PONEDELJEK, 11:00 do 12:30 CDI Univerzum, Grošljeva 4, predavalnica 4
Prvo srečanje:	<b>ponedeljek, 7. oktober 2024, ob 11. uri</b>

### OKVIRNA VSEBINA

#### 1. Medosebni odnosi – Tipologija odnosov

- Ljubezenski odnosi
- Prijateljski odnosi/Razpadanje prijateljstva
- Družinski odnosi/Vzgojni stili

#### 2. Medosebni odnosi – Dinamika odnosov

- Zakaj vstopamo v odnose?
- Razvoj odnosa
- Faze razvoja odnosa
- Oblikovanje predstav o odnosu
- Odnosne perspektive:
  - Kaj mislim o sebi?
  - Kaj drugi misli o meni?
  - Kaj mislim o drugem?
  - Kaj drugi misli o sebi?
- Strategije, ki podpirajo ohranjanje odnosa
- Razpadanje odnosov
- Pripisovanja vzrokov za razpadanje odnosa
- Dejavniki, ki pospešujejo razpadanje odnosa

#### 3. Medosebni odnosi – Napetosti in konflikti v odnosih

- Tipologija konfliktov
- Strategije, ki rušijo odnos med partnerjema
- Strategije soočenja s konflikti v odnosu
- Upravljanje z napetostmi v odnosu
- Zakaj se izogibamo konfliktom
- Stili soočanja z medosebnimi konflikti
- Odzivi na konflikt/spolno pogojeni odzivi (kultura in socializacija moških in žensk)

### CILJI

Razumevanje tipologije odnosov.

Seznanjanje z dinamiko odnosov.

Razumevanje virov napetosti in konfliktov v odnosih.

Čustveno komuniciranje in komuniciranje čustev.

Razvijanje čustvene pismenosti, prepoznavanje čustev, uravnavanje čustev.

## METODE DELA

Program je zastavljen kot niz predavanj s konkretnimi primeri vsakdanjega komuniciranja. Udeleženci programa v razgovoru po lastni želji predstavijo svoje izkušnje in videnje situacij. Soočanje različnih perspektiv in pogledov udeležencev programa na isto temo (življenjske situacije, primeri konfliktov itd.) omogoča dodatno kritično (samo)refleksijo in možnost podvomiti v lastna uveljavljena prepričanja.

Študijski program je prav zaradi osnovne teme – komunikacije – še posebej primeren, da člani študijske skupine sami vzpostavijo aktiven odnos do primerov, predstavljenih na izobraževalnih srečanjih. Vsebina programa neposredno zadeva vsakdanje življenje in izkušnje vseh udeležencev, zato program predvideva njihovo aktivno sodelovanje.

## UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI ZA PRIPRAVO PROGRAMA

Ule, Mirjana: Psihologija komuniciranja in medosebnih odnosov, Založba FDV, Ljubljana, 2009.